Vässa din studieteknik

För universitet & högskola!





Vilka är vi?

- Facklig centralorganisation för 21 fackförbund
- Påverkar opinion & politik för att skapa bättre villkor för Sveriges (blivande) akademiker
- Stöttar våra förbund för att kunna leverera mer till sina medlemmar
- **Saco studieval & Saco Studentmässor**







Experterna på din utbildning



Gå med för att få schyssta rabatter, studie- och karriärstöd och möjligheten att påverka din utbildning & framtid!

→ **Hitta ditt Sacoförbund på saco.se/karriar/hitta-ditt-sacoforbund/**

Viktigt att lyckas med första tentan!

Glöm inte bort plugget även om det säkert händer många roliga saker just nu! Att klara första tentan ger dig bra självförtroende och chansen att du klarar resten av studierna är mycket högre!

SVERIGES saco AKADEMIKER

Största skillnaderna mot gymnasiet?

- Mindre lärarledd tid
- Mer att läsa
- Fler olika examinationstyper



→ **kräver större eget ansvar!**

Läser du som en galning sista kvällen innan tentan?



Sista-minuten-typen
”Jag ska bara...”

Lösningar

- Vad är din motivation? Ditt mål?
- Planera på kort & lång sikt
- Dela upp i mindre bitar
- Sätt egna deadlines & mål
- Korta pass & ta pauser
  (40 – 10 – 40, pomodoro…)
- Belöna dig själv efteråt
- Plugga tillsammans med andra
- Inse fällorna - LÄGG UNDAN MOBILEN!

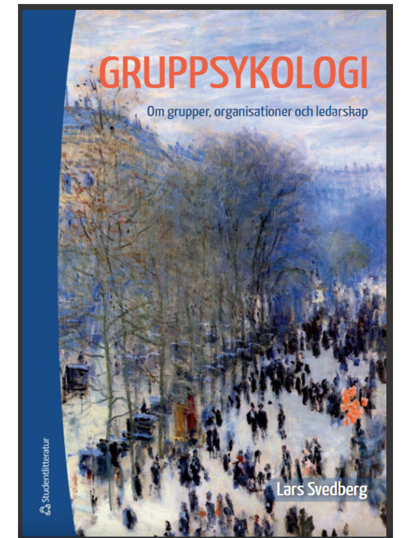


Olika sorters av läsning

- Skumläsa → innehållsförteckning & rubriker
- Sammanfattning & ”abstract”
- Bläddérläsa – vad sticker ut?

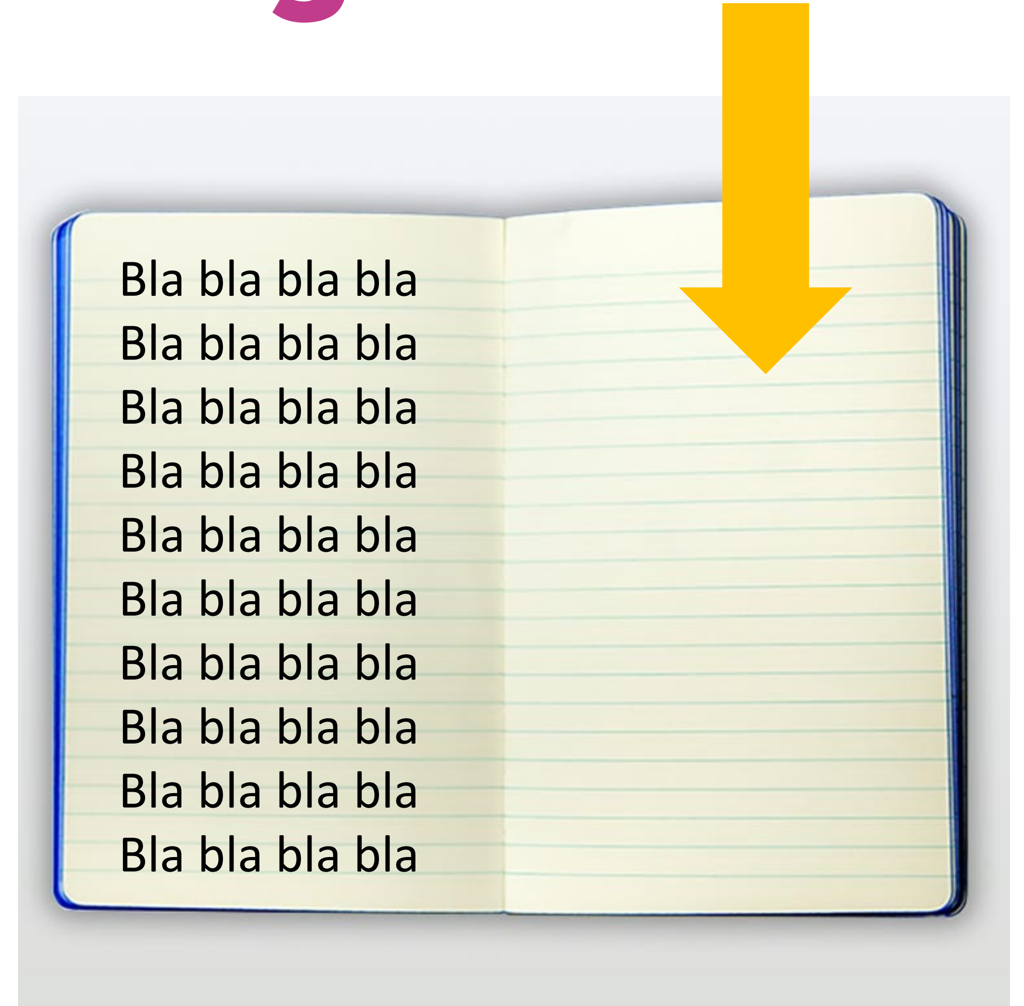
→ **INNAN FÖRELÄSNINGEN!**





Ta vara på föreläsningen!

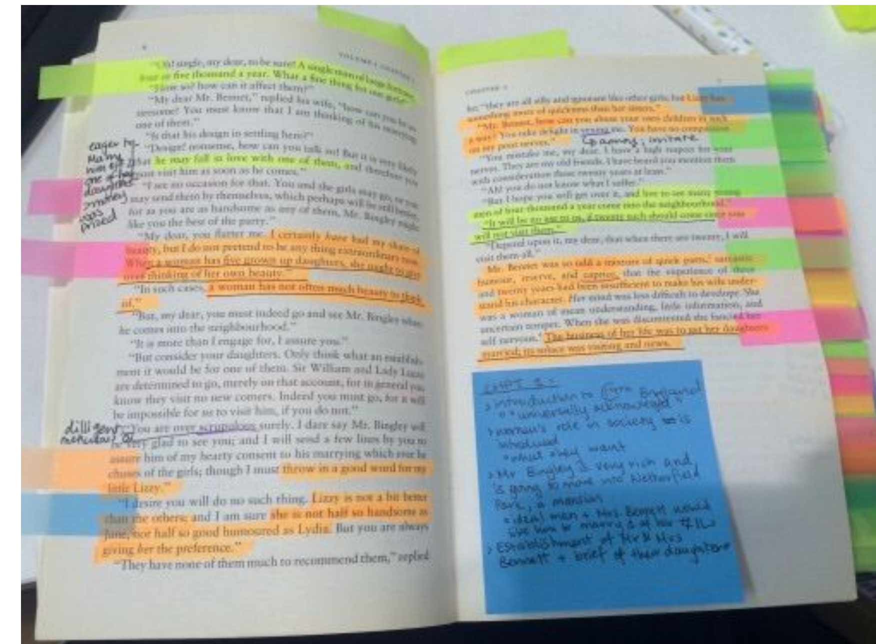
- Förbered dig innan
- Anteckna under
- Bearbeta efter
- Repetera!



Strategisk läsning

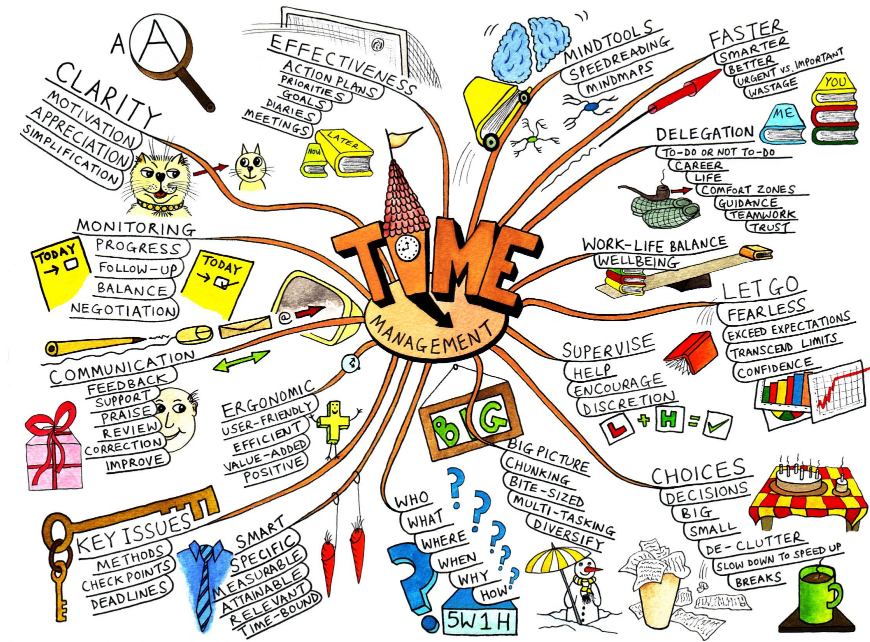
- Skumläsa → innehållsförteckning & rubriker
- Sammanfattning & ”abstract”
- Bläddderläsa – vad sticker ut?

- Djupläsning/intensivläsning – markera & anteckna – färgkodning?
- Läs korta stycken & sammanfatta
- Är det för mycket? Dela upp bland vänner!



Komma ihåg saker

- Repetera <u>innan</u> du har glömt
- Repetera regelbundet (direkt efter, 1 dag & 1 vecka senare…)
- Mindmaps, flashcards & sammanfattningar
- Gamla tentor
- Använd minnestekniker (t.ex. associationer, akronymer, Loci-metoden)
- Förstå hur du lär dig bäst (skriva, lyssna, se på videor, prata?)



Fler tips!

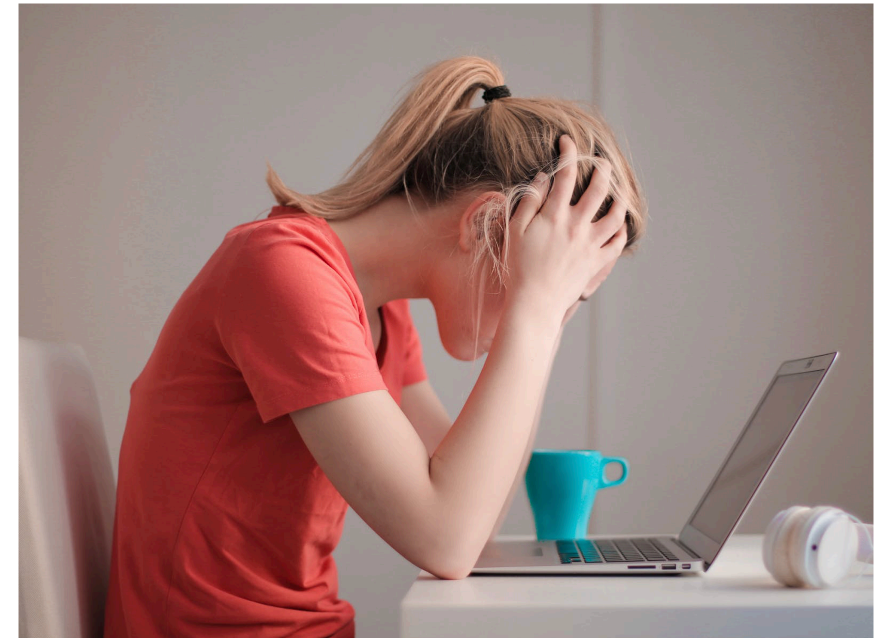


- Förklara för andra
- Stå och gå
- Läsa högt / spela in dig själv & lyssna
- Musik?
- Våga välja bort! (vad krävs för kursen?)



Ännu fler tips!

- Skapa en separat tid & plats för plugget!
- Ångest? Vad är det värsta som kan hända?
- Våga be om hjälp
  - Studieverkstad: studieteknik, akademiskt skrivande, etc.
  - Studenthälsan: studierelaterade hälsoproblem (ångest, stress, sömnproblem…)



ALLA ÄR OLIKA!

SVERIGES saco AKADEMIKER

Läs/se mer!

- saco.se/studiestart - där hittar du inte bara tips på studieteknik och vår gratis bok utan även annat som är bra för dig som är ny student
- Minnestekniker: minnesteknik.se/studieteknik/
- Intressant dokumentärserie om hur hjärnan fungerar: svtplay.se/din-hjarna
- Plugga smartare – bok
- ur.se/orkaplugga/



Bra appar & program

- Planering & att-göra-listor: to-do.microsoft.com/tasks/, www.trello.com, keep.google.com/u/1/
- Pomodo-timer för ”pluggintervaller”: tomato-timer.com/ & https://zapier.com/blog/best-pomodoro-apps/#pomodor – det finns även appar
- Blockera hemsidor (t.ex. sociala medier): getcoldturkey.com/
- Gör egna flashcards online: quizlet.com/
- Microsoft OneNote för anteckningar (digitala notebooks)

Era bästa tips

- Mitt tips är att sätta upp små mål varje dag som man kan kryssa av, det funkar bra för mig i alla fall. Det blir mer hanterbart.
- Till er som pluggar tekniska linjer rekommenderar jag Khan Academy och 3blue1brown för bra förklaringar/videos och Kollin.io för gamla tentor med förklaringar
- https://violentmetaphors.files.wordpress.com/2018/01/how-to-read-and-understand-a-scientific-article.pdf - den här är bra
- Satsa på den kunskap du inte redan besitter om du måste prioritera
- Quizlet är bästa appen/websidan för flashcards! sök på kurskoden så finns det ofta färdiga sets att använda, så slipper man ska nya hela tiden
- Många universitet har psykologer som man kan gå till om man behöver prata ut och hitta metoder för att hantera stress/ångest
- tipsar om Youtube-videor kring fast Reading, finns hjälpsamma tips för att läsa mycket under kort tid
- Ett annat tips är: känner ni att en kurs känns helt omöjlig, gör så gott ni kan ändå, och försök lära er det ni kan. Jag valde att skita helt i en kurs som jag visste att jag skulle missa, men då måste jag ju gå om den helt och det sabbar min studieplan lite.
- Bättre att försöka satsa på omtenta.
- Du kan t.ex. skriva to-do-list för bara förmiddagen, och sedan en för bara eftermiddagen, då blir det inte lika många punkter
- Svårt att anteckna på datorn när det är matematik eller fysik. Men vissa skriver på tablet då.
- Jag antecknar på IPad och med en app som heter GoodNotes! Funkar jättebra om man har många kurser samtidigt och vill samla allt material (inkl. kursböcker) på ett och samma ställe! :)
- OneNote så kan man ladda ner PP från föreläsningen och anteckna/rita på slidesen eller bredvid